

Bebas dari perasaan benci



Pastilah anda setuju bahwa perasaan adalah suatu hal yang sulit untuk di kontrol. **Dalam kehidupan sehari-hari akan selalu muncul perasaan suka dan tidak suka terhadap banyak hal yang anda temui** baik itu terhadap makhluk hidup lain, benda mati, ataupun suatu keadaan atau kondisi yang terjadi. Objek-objek luar tersebut memang sering mengusik kesadaran anda sehingga selalu hanyut oleh banyak keinginan ini dan itu yang bergejolak.

Ketika muncul perasaan suka anda bisa melekat pada objek tersebut, sehingga tidak ingin berpisah darinya, atau ingin merasakan hal menyenangkan itu lagi dan lagi, sehingga umumnya pikiran anda akan diliputi kesedihan atau kegelisahan jika tidak bisa mendapatkannya. Namun ketika muncul perasaan tidak suka anda langsung membenci objek tersebut, bahkan niat jahat dapat muncul dalam pikiran anda, sehingga anda ingin menyingkirkan hal yang tidak menyenangkan tersebut, karena dorongan dari perasaan tidak suka inilah yang membuat seseorang dapat mencelakai orang lain, dan tidaklah heran bila seseorang yang bertampang lugu juga dapat membunuh orang lain.

Sang Buddha juga menjelaskan demikian tentang perasaan (vedana), bahwa ia selalu menimbulkan keinginan yang bergejolak (taṇhā) dan diujungnya berakibat pada lahir, tua, sakit, dan mati. Memang perasaan ini sangatlah berbahaya. Adalah hal yang sangat baik jika anda tidak hanyut dalam perasaan, tapi bagaimanakah caranya? Sang Buddha memberikan solusi untuk mengatasi perasaan dalam Mahā Satipaṭṭhāna Sutta:

“Dan bagaimanakah para bhikkhu, seseorang berdiam merenungkan perasaan sebagai perasaan? Di sini, seseorang yang sedang merasakan perasaan menyenangkan mengetahui bahwa ia sedang merasakan perasaan menyenangkan;

merasakan perasaan menyakitkan,
ia mengetahui bahwa ia sedang merasakan perasaan menyakitkan;
merasakan perasaan yang bukan-menyenangkan juga bukan-menyakitkan,
ia mengetahui bahwa ia sedang merasakan perasaan yang bukan-menyenangkan juga bukan menyakitkan...”

Pernyataan Sang Buddha di atas yang perlu digaris bawahi terletak pada kata mengetahui. Ketika muncul suatu perasaan dalam diri anda baik perasaan suka ataupun tidak suka dan di saat itu anda dapat mengetahui alias menyadarinya, sebenarnya anda sudah merenungkan perasaan sebagai perasaan saja tanpa terhanyut oleh perasaan itu sehingga tidak muncul keinginan-keinginan berikutnya yang baru, proses inilah yang sering disebut sebagai mengamati dengan keseimbangan batin.

Penting sekali bagi anda untuk selalu merenungkan perasaan sebagai perasaan saja dalam keseharian anda agar tidak terjebak oleh permainan licik dari perasaan.

Sebenarnya hal ini mudah untuk dilakukan, **namun sayangnya dalam kehidupan sehari-hari kesadaran anda tidak terjaga dengan baik**, sehingga segala perasaan yang muncul dalam diri anda tanpa ampun langsung menguasai kesadaran dan serta merta anda babak belur olehnya, anda selalu hanyut oleh perasaan suka atau tidak suka dalam rentang waktu yang panjang, dan tidak kunjung sadar yang bahkan bisa berlanjut sampai berhari-hari, bulan, tahun, bahkan sampai mati. Seperti halnya seseorang yang ditinggal mati oleh seseorang yang ia sangat cintai, lalu muncullah perasaan tidak suka di dalam dirinya sehingga bahkan setelah bertahun-tahun berlalupun ia masih diliputi kesedihan ketika teringat sang kekasih yang telah tiada.

Tetapi jika anda melakukan meditasi vipassanā secara otomatis kesadaran anda akan selalu terjaga sehingga anda dapat dengan mudah merenungkan perasaan sebagai perasaan saja. Sebab itulah [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#) selalu menyarankan pada orang-orang yang masih menyibukkan diri dengan hal-hal duniawi untuk bermeditasi minimal 3 jam dalam sehari agar tidak mudah hanyut dalam perasaan.

Di sinilah peranan dari vedanānupassanā yaitu perenungan objek rasa yang disampaikan oleh Sang Buddha. Di mana ketika [bermeditasi vipassanā](#) anda terlebih dahulu menggunakan Sistem Tahapan Aktif Jasmani yang diajarkan oleh Y.M. Bhikkhu Gunasiri, lalu jika muncul fenomena hambatan fisik seperti rasa sakit, baal/mati rasa, semutan, tegang, panas/dingin, anda harus menyadari dan mencatat fenomena tersebut sebagaimana yang terasa. Misalnya ketika satu titik sakit muncul di daerah kaki, anda fokus di titik sakit itu lalu anda sadari diikuti mencatat dalam batin irama dari rasa sakit tersebut. Ketika menusuk catat dalam batin menusuk-menusuk-menusuk-menusuk. Ketika titik sakit itu mengeras catat dalam batin mengeras-mengeras-mengeras-mengeras. Apapun rasa yang muncul saat pengamatan harus dicatat dalam batin sebagaimana adanya tanpa dibumbui oleh perasaan suka dan tidak suka.

Ada yang menyatakan bahwa mengamati sakit adalah hal yang salah karena hal tersebut adalah penyiksaan diri dan dapat menimbulkan kebencian baru. Pernyataan tersebut justru adalah pernyataan yang sangat melenceng karena melampaui pernyataan yang telah disebutkan oleh Sang Buddha dalam vedanānupassanā. Namun ketika pikiran mulai terbawa oleh perasaan, perlu digaris bawahi bahwa yang dibawa oleh perasaan adalah pikiran, sehingga dalam pikiran muncul kegelisahan dan keinginan untuk mengganti posisi badan, maka disitu hambatan yang anda hadapi bukan lagi di fisik tetapi sebenarnya sudah muncul hambatan di mental, anda dapat menggunakan cittānupassanā atau dhammānupassanā untuk menanganinya.

Yang pasti dalam menghadapi hambatan fisik ini anda harus mempunyai pikiran positif disertai kesabaran dan kelembutan hati agar proses perenungan akan perasaan sebagai perasaan yang anda lakukan dapat berjalan dengan mudah. Jika anda dapat merasakan hambatan fisik ini dengan batin yang seimbang, hal ini akan memberi dampak langsung yang luar biasa pada diri anda dalam menjalani kehidupan, karena ketika anda dapat melampaui rasa sakit tersebut ibaratnya seperti anda diterpa masalah yang sangat berat bertubi-tubi namun anda dapat menghadapinya dengan hati yang tenang.

Sering juga ada yang bertanya "apakah pengamatan objek ini harus dilakukan sampai hambatan fisik tersebut lenyap?" Sang Buddha melanjutkan pernyataan di atas:

"Ia berdiam merenungkan munculnya fenomena di dalam perasaan.

Ia berdiam merenungkan lenyapnya fenomena di dalam perasaan.

Ia berdiam merenungkan muncul dan lenyapnya fenomena di dalam perasaan.

Atau penuh perhatian bahwa ada perasaan muncul dalam dirinya hanya sejauh yang diperlukan bagi pengetahuan dan kesadaran. Dan ia berdiam tanpa bergantung, tidak melekat pada apa pun di dunia ini. Dan itu, para bhikkhu, adalah bagaimana seseorang berdiam merenungkan perasaan sebagai perasaan."

Jadi bukannya ketika suatu hambatan fisik muncul lalu anda mengalihkan kesadaran ketempat lain dan mengabaikannya atau bahkan anda mengganti posisi dan meregang-regangkan kaki, tetapi sangatlah jelas dari pernyataan Sang Buddha bahwa anda harus mengamati dari muncul, keberlangsungan, sampai pada lenyapnya hambatan fisik tersebut sesakit apapun dan sesusah apapun untuk melampauinya. Y.M Bhikkhu Gunasiri sering mengumpamakan seseorang yang melakukan pelarian dari rasa sakit sebagai seseorang yang luka di kaki kanan tetapi memberi obat di dahi, otomatis luka tersebut tidak akan pernah sembuh dan usaha yang ia lakukan sia-sia belaka.

Disini perlu dipahami bahwa yang dimaksud sebagai meditasi vipassanā, **melihat secara langsung anicca (ketidakkekalan) adalah mengamati hambatan dalam diri anda sendiri seperti yang muncul di fisik ini sampai tuntas lenyap.** Anicca (ketidakkekalan) bukanlah pengetahuan intelek belaka bahwa seperti daun dari pohon yang berguguran lalu berubah dari hijau, ke kuning, dan semakin membusuk lalu hancur lebur dan lenyap. Pengetahuan intelek seperti itu hanyalah bersifat konsep belaka dan sebanyak apapun anda renungkan dari pagi sampai malam selama bertahun-tahun tidak akan meningkatkan kualitas mental (paññā) anda.

Sebenarnya yang dinamakan hambatan fisik ini menandakan bahwa memang fisik anda ada yang rusak dan sedang dalam proses penyembuhan, hal ini bukannya karena anda berlama-lama dalam satu postur tubuh dan selalu tegak lalu muncul sakit, atau bahkan ada yang membahas tentang empat mahā bhūta (unsur utama) dan peranannya pada tiap posisi meditasi sehingga jika sudah terlalu sakit berarti unsur dalam tubuh anda tidak seimbang dan dapat berganti posisi. Hal ini kurang tepat dan berkesan memperbolehkan seseorang sesuka hati berganti posisi mengikuti keinginan yang muncul, jika sudah kesakitan atau bosan silahkan berganti posisi saja, justru hal seperti ini menandakan bahwa anda sudah hanyut dalam akusala vipāka kamma (buah akibat tindakan buruk di masa lampau) yaitu kegelisahan.

Memang tiap posisi meditasi haruslah seimbang, tetapi seimbang disini artinya sesuai dengan hambatan apa yang muncul. Jika hambatan fisik yang muncul, kita harus hadapi mau berjam-jam pun harus kita lewati, bukannya mengganti-ganti posisi karena alasan unsur ini dan itu tidak seimbang. Pada kenyataannya bertahan pada satu posisi dalam waktu yang lama adalah hal yang wajar. Y.M. Bhikkhu Gunasiri saat dulu bermeditasi di Myanmar selama 5 tahun, beliau pernah selama setahun mengamati sakit di pinggangnya selama 8 jam per sesinya berulang-ulang kali hingga benar-benar sembuh total.

Umumnya bagi seseorang yang sudah cukup berumur fisiknya terserang banyak penyakit, alasannya tidak lain karena orang tersebut tidak pernah menyadari dan mencatat segala kekotoran batin / kilesa yang muncul dalam kehidupan sehari-hari semasa mudanya sehingga fisiknya digerogeti oleh kilesa, maka ketika tuapun ia sakit-sakitan.

Namun dengan mengamati rasa sakit di fisik ini **jika sudah tuntas lenyap, ini sebenarnya menandakan satu penyakit telah hilang dari tubuh kita**, bukankah itu hal yang sangat baik? Banyak yang telah membuktikan oleh dirinya sendiri bahwa sakit penyakit dapat benar-benar hilang dan mereka justru bersyukur jika harus mengamati sakit di fisik karena bisa dibilang hal ini adalah memotong kamma yang mungkin akan berbuah di kemudian hari.

Perlu diketahui bahwa adalah suatu hal yang sulit untuk dapat meningkatkan kualitas mental jika kita tidak melihat secara langsung proses anicca (ketidakkekalan) di dalam diri mulai dari muncul, berlangsung, hingga tuntas lenyap seperti rasa sakit ini. Melihat perasaan yang menyakitkan hanya

sebagai perasaan saja berulang kali akan semakin mendekatkan diri anda pada Nibbāna. Teruslah Berjuang dengan Penuh Kesadaran!

Lihat video ini sekarang:

Tekan di sini untuk melihat [panduan meditasi vipassanā lengkap](#) yang tersedia di situs ini.